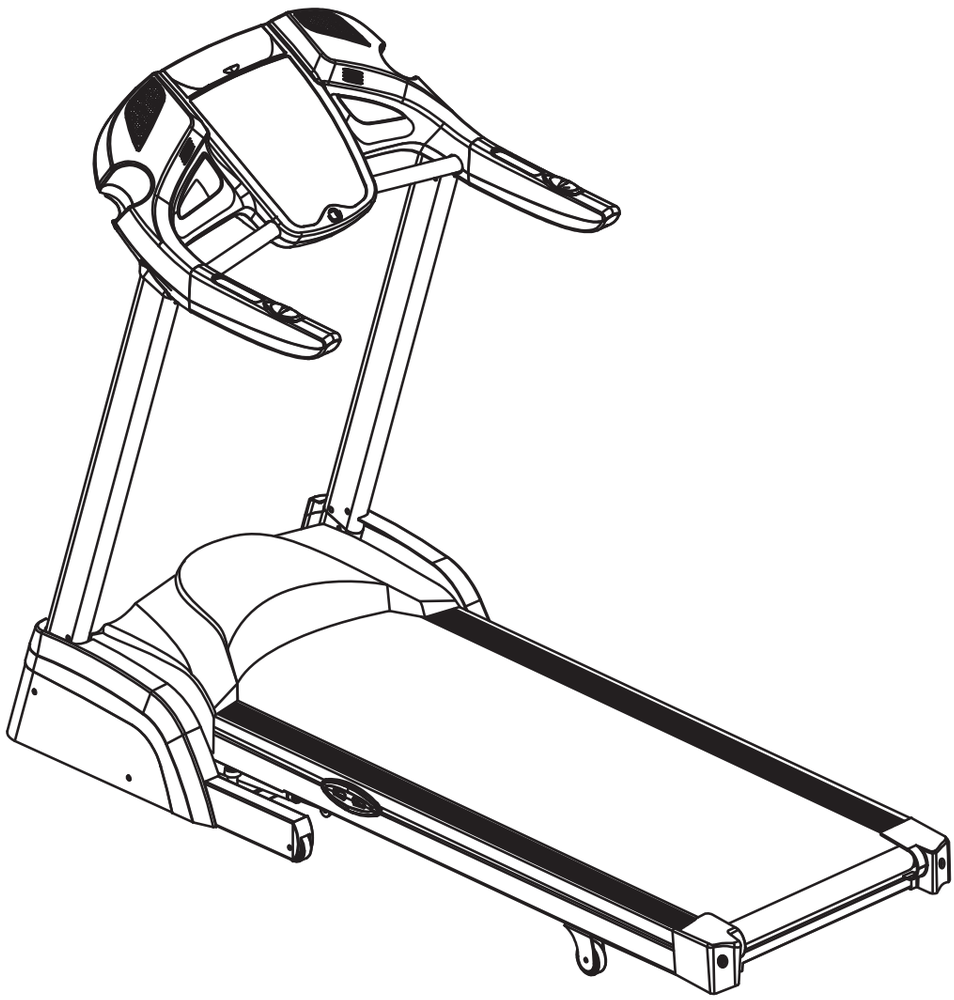
Manuale JK10600_Layout 1 17/10/12 16:20 Pagina 1

i-motion
TREADMILL SYSTEM FIT

www.jkfitness.com

JK fitness



MANUALE ISTRUZIONI

Performa 10600

LUBRIFICAZIONE

ATTENZIONE

PRIMA DELLA MESSA IN OPERA DEL TAPIS ROULANT LUBRIFICARE IL NASTRO.

Verificare almeno ogni 10 ore dall'utilizzo il grado di lubrificazione della pedana che sollevando 1 lato del nastro deve presentarsi non secca e nemmeno troppo umida.

Come lubrificare il tappeto:

1. Spegnere il tappeto
2. Alzare un lato del nastro
3. Prendere il lubrificante
4. Prendere una cannuccia, e posizionarla sopra alla bottiglietta come indicato
5. Distribuire il lubrificante come indica l'immagine verso il centro della pedana. Non mettere troppo lubrificante perché può causare lo scivolamento della superficie di corsa
6. Camminare sul nastro a bassa velocità per 3/5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

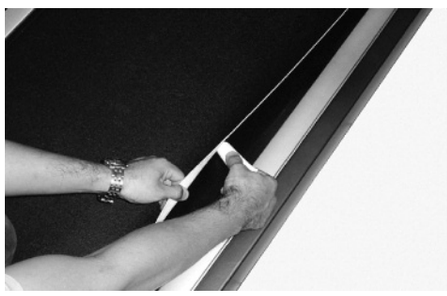
Il lubrificante in eccesso deve essere asciugato.

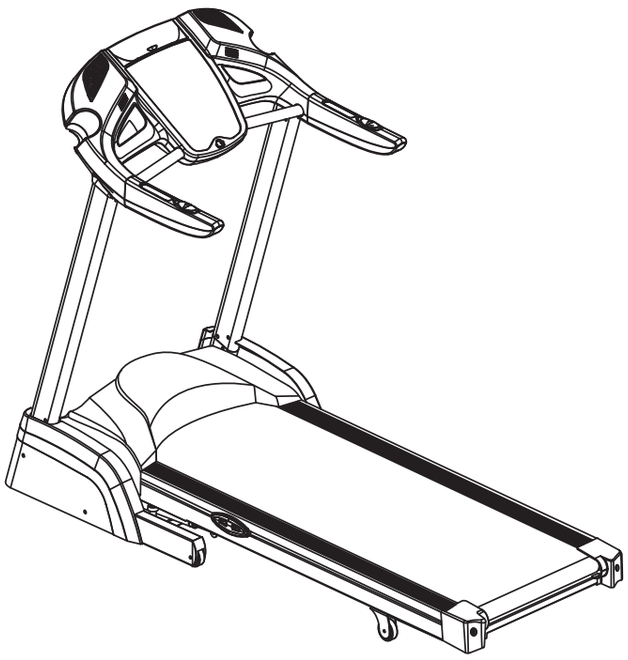
ATTENZIONE

La lubrificazione della pedana deve essere effettuata regolarmente per evitare la rottura del motore. La garanzia sul prodotto non è valida per danni causati all'attrezzo da negligenza o mancata manutenzione.

È importante prendersi cura del tappeto e della sua superficie di corsa. Un buon lubrificatore migliorerà le prestazioni del vostro tappeto.

Utilizzare il lubrificante fornito con il tappeto, poi comprare un lubrificante siliconico dal proprio rivenditore di fiducia.





INDICE

LUBRIFICAZIONE	**pag. 2**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pag. 4**
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 5**
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	**pag. 7**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 8**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 9**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag. 11**
PROGRAMMI	**pag. 12**
MANUTENZIONE	**pag. 16**
APERTURA - CHIUSURA - TRASPORTO	**pag. 17**
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	**pag. 18**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 19**
ESPLOSO	**pag. 21**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 22**
GARANZIA	**pag. 23**

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE:

Cavalli continuativi/spunto: 3.0/4.5 HP

Velocità: 0.8/20 km/h

Superficie di corsa: 500x1400mm

Livello inclinazione: 15 livelli

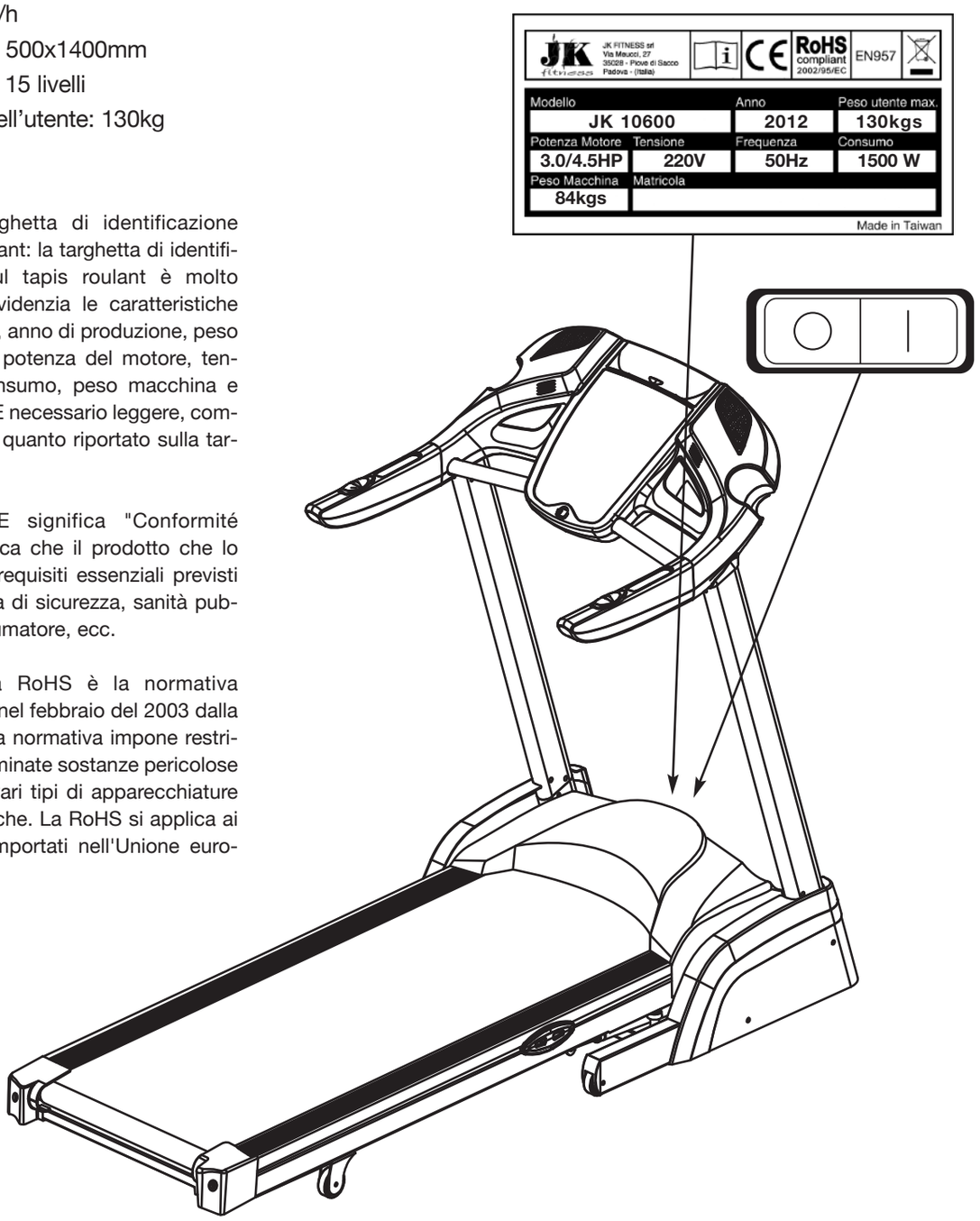
Portata massima dell'utente: 130kg

N.B.:

Significato della targhetta di identificazione applicata ai tapis roulant: la targhetta di identificazione presente sul tapis roulant è molto importante perché evidenzia le caratteristiche del prodotto: modello, anno di produzione, peso massimo dell'utente, potenza del motore, tensione, frequenza, consumo, peso macchina e numero di matricola. È necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta.

CE= Il simbolo CE significa "Conformité Européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

RoHS= La Direttiva RoHS è la normativa 2002/95/CE adottata nel febbraio del 2003 dalla Comunità europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

IMPORTANTE

QUESTO ATTREZZO É PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.
Il vostro tappeto dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale. **LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del tappeto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario del tappeto deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il tapis roulant può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Non lasciate mai il tappeto incustodito quando la spina è inserita. Staccate la spina quando non usate l'attrezzo e prima di rimuovere o sostituire i componenti.
6. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
7. Non utilizzate mai il tappeto se il filo elettrico o la presa risultano danneggiati, se l'attrezzo non funziona correttamente, se danneggiato o venuto a contatto con acqua.
8. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
9. Non tentate di spostare il tappeto afferrandolo per il filo elettrico e non usate questo come appoggio. Tenete il filo lontano da fonti di calore o fiamme libere.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
11. Non inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. Non mettete le mani o i piedi sotto la pedana. Tenete le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
14. Non accendete mai il tappeto mentre stazionate sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamen-

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

te. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto

15. Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

16. Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.

17. Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.

18. Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale

19. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.

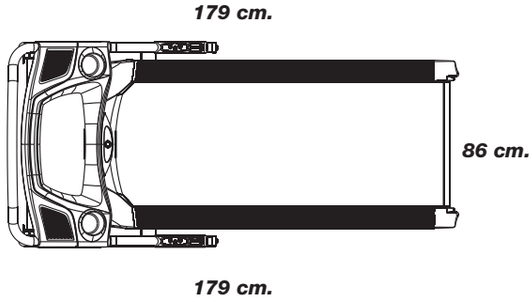
20. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente la velocità e l'inclinazione.

21. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

22. Non camminate o correte a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzate scarpe da ginnastica adatte alla corsa.

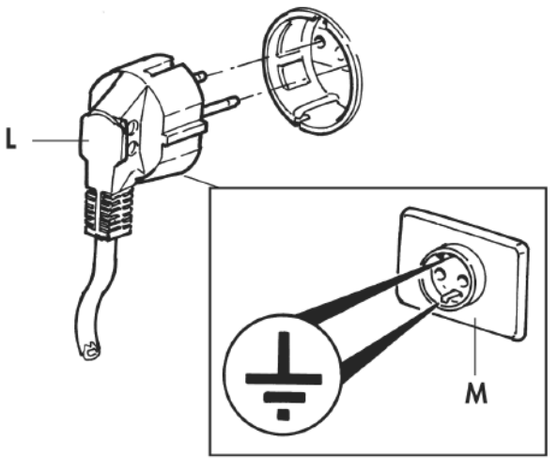
23. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

24. Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.



ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo prodotto deve essere utilizzato con la messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto la messa a terra garantirà una maggiore sicurezza riducendo il rischio di scossa elettrica. La connessione dell'attrezzatura senza la messa a terra può originare una scossa elettrica. Contattare un elettricista qualificato o un tecnico in caso di dubbi riguardati la messa a terra.



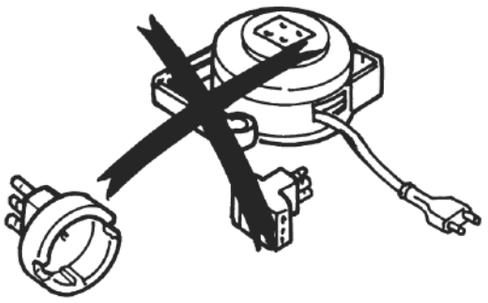
PERICOLO

Non modificare la spina fornita con il prodotto (spina Shuko). Se non si adatta alla presa a muro fare installare una presa appropriata da un elettricista qualificato. Non utilizzare adattatori. Non utilizzare prolunghe.

ATTENZIONE

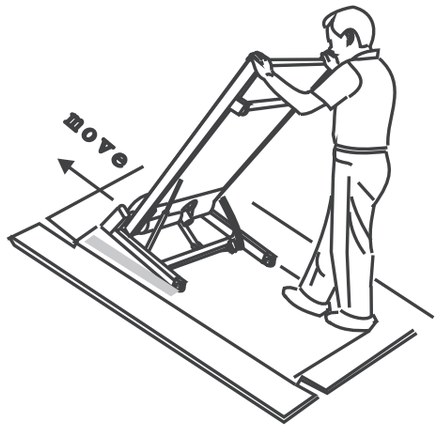
La presa di alimentazione deve essere posizionata in un luogo che consenta un facile inserimento/estrazione, lontano dall'attrezzo stesso per evitare la possibilità

di cortocircuiti dovuti a sudore, acqua, umidità. La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:



1. Usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.
2. Non corretta e insufficiente manutenzione.
3. Utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.

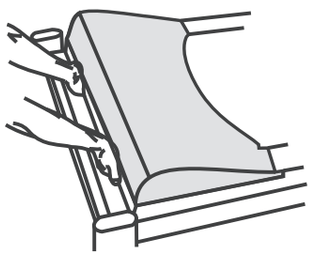
LISTA DEI COMPONENTI



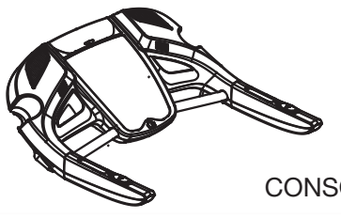
ATTENZIONE

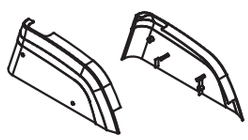
Usare estrema cautela quando assemblate il tappeto.
Nota: ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informano su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare il tappeto.

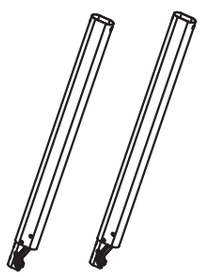
1. Aprite la confezione ed estraete tutte le parti separate dal cartone.
2. Estraete il tappeto e ripiegatelo.
3. Afferrate le cover dei rulli con due mani e tirate verso di voi.

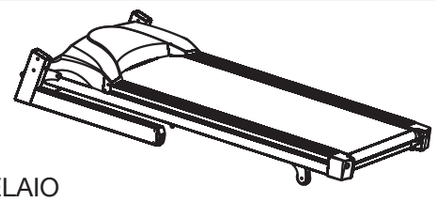


Verificate che nella confezione ci siano tutti i pezzi.
Se ne dovesse mancare qualcuno, contattate il servizio assistenza.


CONSOLE


COVER PROTETTIVA


MONTANTI

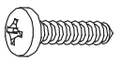

TELAIO

KIT MONTAGGIO

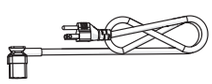
KIT MONTAGGIO

BULLONE M8X15MM
12 PEZZI

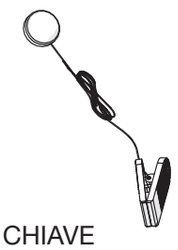
VITE 4X10MM
4 PEZZI



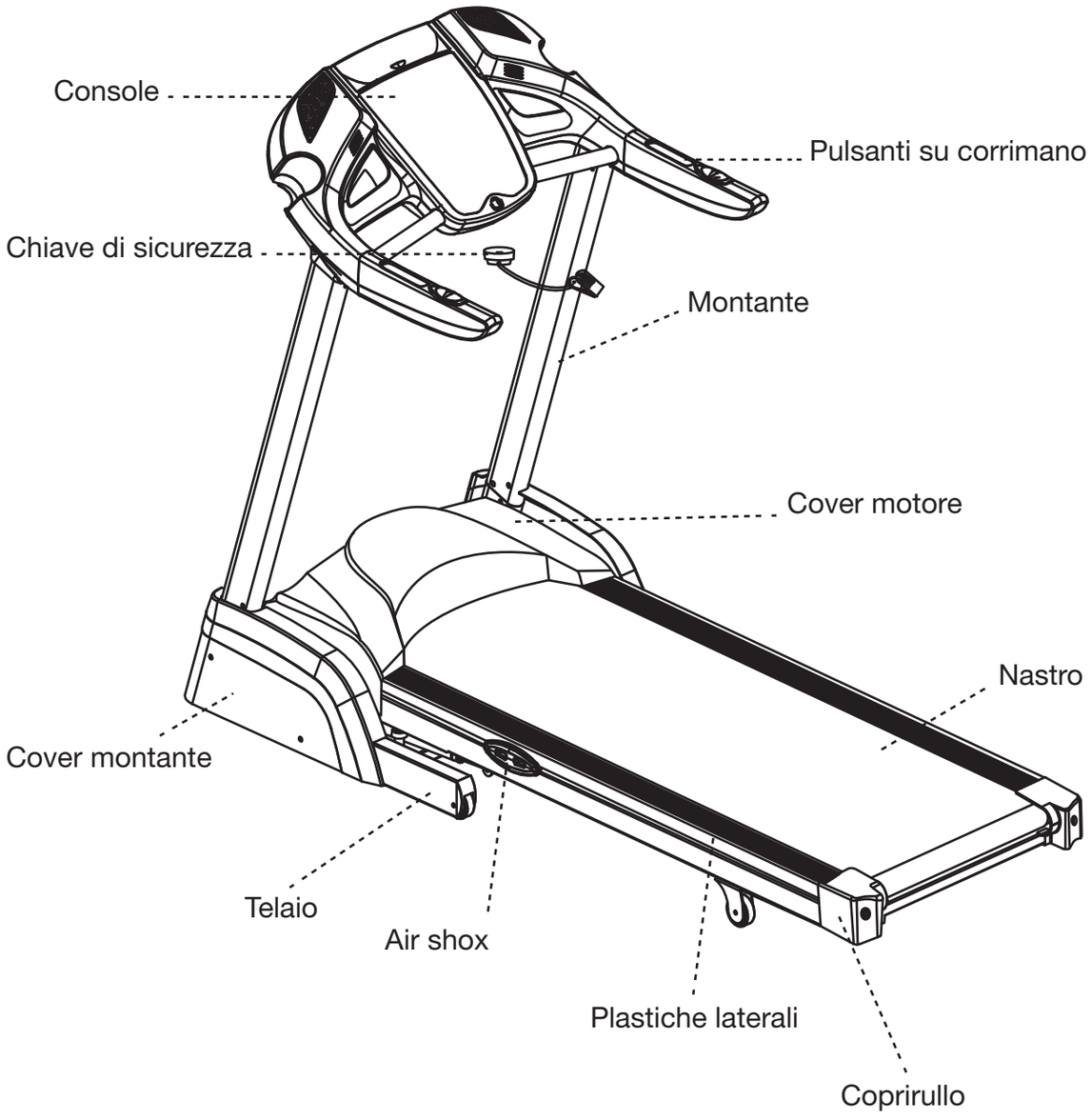
CHIAVE A L


CAVO ELETTRICO

LUBRIFICANTE


CHIAVE
DI SICUREZZA

ASSEMBLAGGIO



ASSEMBLAGGIO

ATTENZIONE

SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.

Sono necessarie 2 persone per terminare correttamente l'assemblaggio di questo attrezzo. Seguite attentamente le istruzioni qui di seguito.

FIGURA 1

a) Fissare il montante sinistro (senza cavi all'interno) al telaio come da figura e fissarli con quattro bulloni M8x15mm.

b) Inserire il cavo console inferiore e il cavo di messa a terra all'interno del montante destro usando il cavo all'interno del montante stesso. Fissare il montante al telaio attraverso quattro bulloni M8x15mm.

Non avvitare completamente i bulloni.

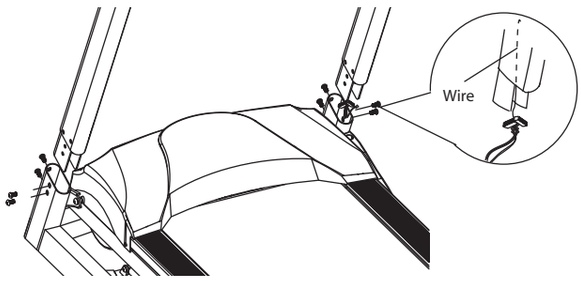


FIGURA 2

a) Connettere il cavo console superiore con il cavo console inferiore, connettere i cavi di messa a terra, assemblare la console ai montanti fissandola con due bulloni M8X15 da ciascun lato. Controllare che i connettori di collegamento tra i cavi siano integri.

b) Avvitare a fondo i bulloni precedentemente lasciati allentati.

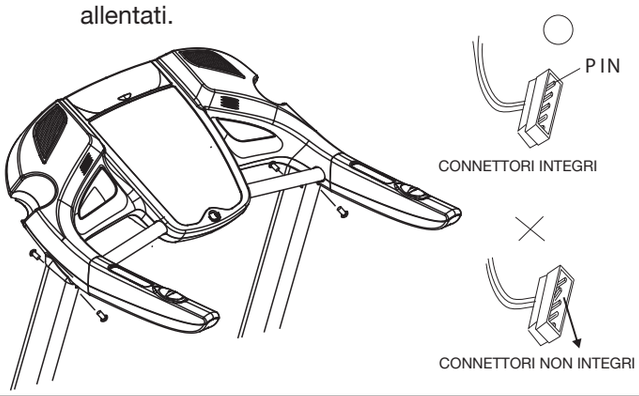


FIGURA 3

Assemblare le cover protettive al telaio fissandole con viti 4x10mm .

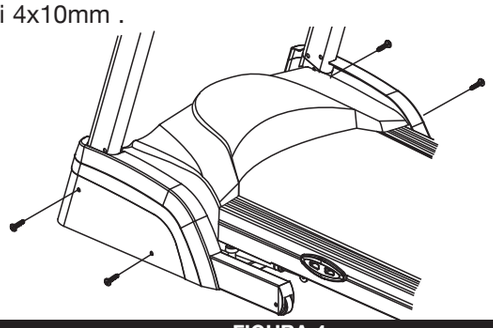


FIGURA 4

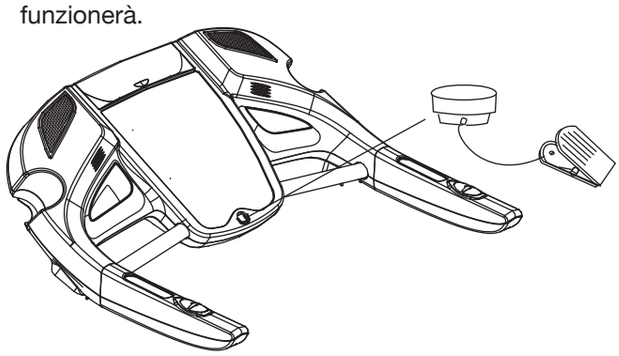
a) Accertarsi che la pedana sia lubrificata a sufficienza, per ulteriori informazioni consultare la parte riguardante la lubrificazione del tappeto.

b) Inserire la spina.

c) Posizionate il tasto di accensione ON/OFF (situato sul telaio, nella parte anteriore del tappeto, vicino al cavo di alimentazione) in posizione ON.

d) Posizionate la chiave di sicurezza sulla console.

f) Agganciare la clip ai propri vestiti prima di iniziare l'allenamento. Nel caso in cui sia necessario arre stare immediatamente il motore tirare la corda per staccare la chiave dalla console. Se la chiave magnetica di sicurezza non sarà correttamente posizionata sulla console il tapis roulant non funzionerà.



ISTRUZIONI DEL COMPUTER

FUNZIONI DEI TASTI:

START: Premere questo tasto per avviare il tappeto nella modalità manuale

STOP: Premere questo tasto per fermare il tappeto.

VELOCITA' -/+: Premere questi tasti per diminuire o aumentare la velocità di 0.1 km/h. Mantenendoli premuti più a lungo la velocità varierà più rapidamente.

INCLINAZIONE ▲ / ▼: Premere questi tasti per diminuire o aumentare l'inclinazione di un livello. Mantenendoli premuti più a lungo l'inclinazione varierà più rapidamente.

RECUPERO: Premere questo tasto per avviare la funzione recupero

ENTER: Premere questo tasto per confermare il valore inserito o passare allo step successivo di inserimento valori.

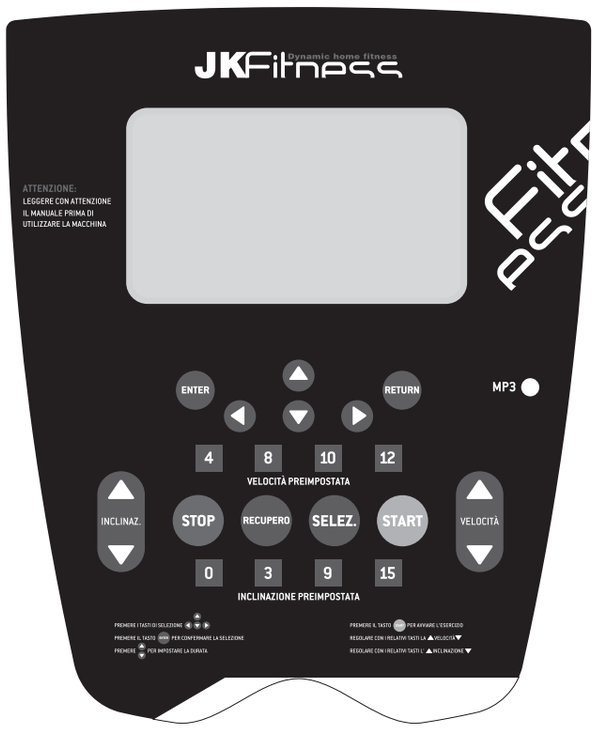
RETURN: Premere questo tasto per ritornare alla pagina precedente

SELEZIONE: Nella schermata iniziale, premere questo tasto per entrare nella selezione dei programmi

TASTI VELOCITA' PREIMPOSTATA: Consentono l'immediata selezione della velocità desiderata.

TASTI INCLINAZIONE PREIMPOSTATA: Consentono la selezione immediata del livello di inclinazione desiderato.

Nota: Se la chiave di sicurezza non è stata inserita il display e non sarà possibile avviare il tappeto.



VISUALIZZAZIONI

DISTANCE Indica la distanza percorsa durante l'allenamento

PULSE Visualizza la stima delle calorie consumate

TIME Indica la durata dell'esercizio

CALORIE Visualizza la stima delle calorie bruciate

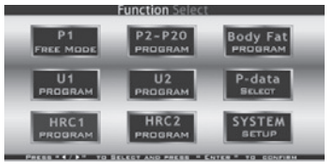
INCLINE Visualizza il livello di inclinazione

SPEED Visualizza la velocità d'esercizio

FUNZIONI PRINCIPALI

1) Accendere l'interruttore principale
2) Posizionare la chiavetta di sicurezza sull'apposito spazio sulla console e agganciare l'altra estremità ad un indumento.

PROGRAMMI



In ogni schermata il computer vi darà le indicazioni su come operare.
Una volta acceso, selezionare il programma desiderato utilizzando ì tasti ◀ ▲ ▼ ▶ e premere il tasto ENTER per confermare la scelta.

P1 MANUALE

Posizionarsi con i tasti ◀ ▲ ▼ ▶ sulla finestra P1 e confermare la scelta con il tasto ENTER. Inserire la distanza obiettivo desiderata e confermare con il tasto ENTER. Avviare l'esercizio con il tasto START.

P2-P13

Premere ◀ / ▶ per selezionare il programma desiderato.
Premere ENTER per confermare
Premere RETURN per tornare indietro e visualizzare l'ultima pagina
Selezionare la durata del programma utilizzando i tasti di scorrimento ▲ / ▼.
Premere il tasto ENTER per confermare il dato. Avviare il programma premendo il tasto START.

BODY FAT

Dalla schermata iniziale premere ◀ / ▶ fino a selezionare il programma Body Fat e confermare con ENTER.
Inserire i valori di età/altezza/peso con i tasti ▲ / ▼.
Premere ◀ / ▶ per modificare la scelta tra donna (woman) e uomo (man) e poi ripremere ENTER per confermare definitivamente.
Posizionare le mani sulle placche di rilevazione del battito cardiaco, verrà calcolata la massa grassa. Il risultato indicherà la percentuale di massa grassa:

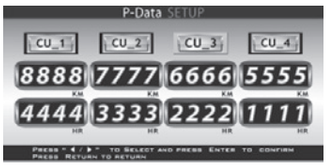
Tipo 1: > 27
Tipo 2: indice > 20 e <27
Tipo 3: indice < 20

PROGRAMMI

PROGRAMMI UTENTE U1-U2

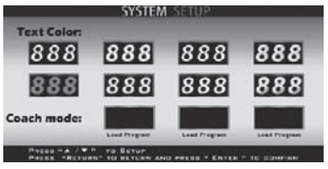
Consentono a due utilizzatori di creare e memorizzare il proprio programma personalizzato.
Premere ◀ / ▶ per spostarsi fra i vari segmenti
Premere ▲ / ▼ per modificare i valori di velocità e inclinazione dei vari segmenti e premere il tasto ENTER per confermare i dati inseriti.

FUNZIONE CU_1, CU_2, CU_3, CU_4



In questo profilo vengono memorizzate le durate degli allenamenti (distanza e durata) di quattro utenti.
Per azzerare i contatori premere il tasto SELEZIONE e confermare con ENTER.

COLORI DEL TESTO

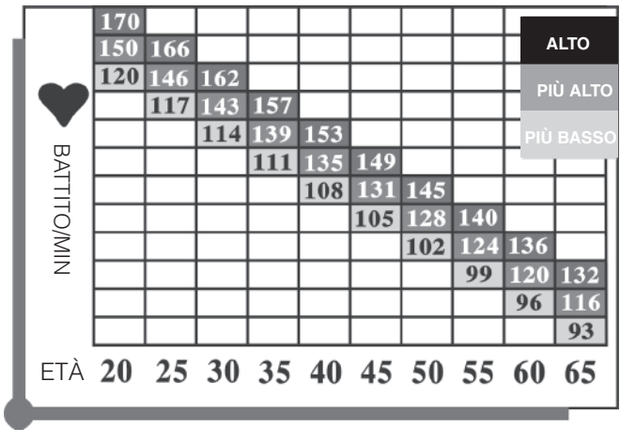


Entrare nella finestra “System set up”
Premere ◀ / ▶ per scegliere la tonalità di colore desiderata. Premere ENTER per confermare.

PROGRAMMI

PROGRAMMA Heart Rate Control
(HRC, solo con fascia toracica indossata)
Dalla schermata principale muoversi con i cursori fino a selezionare il programma HRC1 o HRC2 e confermare la scelta con il tasto ENTER. Seguire le istruzioni sul display per l'inserimento del battito cardiaco obiettivo e della durata dell'esercizio.

I programmi HRC (Controllo del Battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. La frequenza cardiaca ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della Velocità Massima di Pulsazioni (calcolata con la seguente formula: 220 meno l'età dell'utente). Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Velocità Massima di Pulsazioni si apporta un notevole miglioramento alle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache).



Come funziona HRC?

HRC1
Riscaldamento e allenamento: dopo avere impostato il valore delle pulsazioni e il tempo di esercizio, premere START per iniziare l'allenamento e entrare in WARM-UP. Il computer effettuerà rilevazioni per 10 secondi. Se le pulsazioni sono inferiori di 10 rispetto al valore di riferimento, il computer farà rilevazioni per ulteriori 5 secondi.
Se le pulsazioni sono sotto il valore di riferimento, la velocità verrà incrementata di 0.2 km/h.
Se le pulsazioni sono sopra il valore di riferimento, la velocità verrà ridotta di 0.4 km/h. Quando la velocità è ridotta, le pulsazioni dovrebbero essere meno del 95% del valore di riferimento, potendo aumentare la velocità. Se c'è una differenza di piu' o meno 5 dal valore di riferimento delle pulsazioni, la velocità rimarrà uguale.
È possibile aumentare o dimuinire la velocità o l'inclinazione premendo i relativi pulsanti.

Recupero:
Il defaticamento avviene negli ultimi due minuti, la velocità si riduce del 50%, l'inclinazione torna a zero. Nell'ultimo minuto, la velocità si ridurrà ancora del 50%, e l'inclinazione sarà ancora zero. Durante il defaticamento la velocità o l'inclinazione non possono essere aggiustati manualmente.
Quando passano i due minuti, il tappeto si ferma.

HRC2
Riscaldamento e allenamento:
dopo avere impostato il valore delle pulsazioni e il tempo di esercizio, premere START per iniziare l'allenamento e entrare in WARM-UP. Il computer effettuerà rilevazioni per 10 secondi. Se le pulsazioni sono sotto e meno di 10 rispetto al valore di riferimento, il computer varierà e farà rilevazioni per 5 secondi.
Se le pulsazioni sono inferiori al valore di riferimento, la

PROGRAMMI

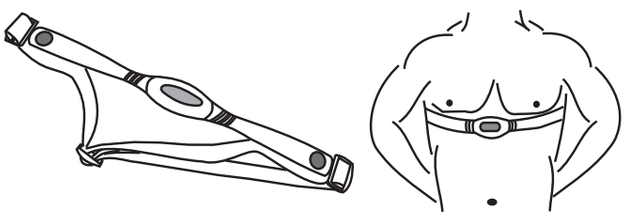
velocità verrà incrementata di 0.2 km/h. Dopo avere accumulato 10 volte un aumento di 0.2 km/h, l'inclinazione verrà aumentata di un livello.
Se le pulsazioni sono sopra il valore di riferimento delle pulsazioni, la velocità verrà ridotta di 0.4 kph. Dopo avere accumulato per 5 volte una diminuizione di 0.4km/h, l'inclinazione verrà ridotta di un livello. Quando la velocità è ridotta, le pulsazioni dovrebbero essere meno del 95% del valore di riferimento, potendo aumentare la velocità. Se c'è una differenza di piu' o meno 5 dal valore di riferimento delle pulsazioni, la velocità rimarrà uguale. È possibile aumentare o dimuinire la velocità o l'inclinazione premendo i relativi pulsanti.

Defaticamento:
Il defaticamento avviene negli ultimi due minuti, la velocità si riduce del 50%, l'inclinazione torna a zero. Nell'ultimo minuto, la velocità si ridurrà ancora del 50%, e l'inclinazione sarà ancora zero. Quando passano i due minuti, il tappeto si ferma. Durante il defaticamento la velocità o l'inclinazione non possono essere aggiustati manualmente.

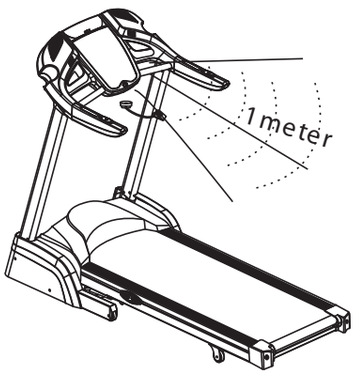
Nessun segnale di pulsazioni:
Se il computer non riesce a rilevare le pulsazioni, nel computer apparirà 0 dopo 15 secondi.

COME INDOSSARE LA FASCIA CARDIO

1. attaccare il trasmettitore alla fascia elastica usando le clip.



2. posizionare il trasmettitore al centro del torace, immediatamente sotto i muscoli pettorali. Indossare il trasmettitore direttamente sulla pelle assicura una più precisa misurazione delle pulsazioni.
3. stringere la fascia il più possibile evitando però che diventi troppo stretta e ostacoli il movimento.
4. Inumidire il lato interno del trasmettitore prima di iniziare l'allenamento.
5. Indossare la fascia cardio alcuni minuti prima di iniziare l'allenamento.
6. È necessario non allontanarsi più di un metro dalla console durante l'allenamento per consentire alla fascia cardio di trasmettere dei valori attendibili al ricevitore posizionato nella console.



ATTENZIONE

Il trasmettitore si attiva automaticamente non appena riceve un segnale dal cuore dell'utente. Si disattiva quando non riceve più alcun segnale.
Anche se il trasmettitore è resistente all'acqua può essere danneggiato dall'umidità ed è dunque necessario asciugarlo accuratamente dopo l'uso per prolungare il funzionamento delle batterie.
NON usare la fascia cardio e il programma di controllo delle pulsazioni se sul display non appare un valore stabile e/o attendibile.
Il malfunzionamento del trasmettitore cardio può essere causato da interferenze elettromagnetiche (dovute a piccoli elettrodomestici, forni a microonde, televisori, sistemi di allarme per abitazioni), non corretto assemblaggio della console, instabilità dell' attrezzo sul piano d'appoggio.

MANUTENZIONE

ATTENZIONE

È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia. Prima di qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione spegnere il tappeto utilizzando il tasto ON/OFF e staccare la spina di alimentazione dal muro.

Togliere il coprimotore ed aspirare all'interno ogni 2/3 mesi per evitare qualsiasi usura del motore e parti elettriche.

REGOLAZIONE DEL NASTRO

Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della
pedana, eseguite le seguenti operazioni:

1. Interrompete l'allenamento e spegnete il tappeto con il tasto ON/OFF.
2. Utilizzando la chiave a L in dotazione intervenite sulle viti di regolazione (vedi figura). Girate il cilindro in senso orario. Non eseguite più di 1/4 di giro alla volta.
3. Agite sul lato destro se volete spostare il nastro verso sinistra e viceversa.
4. Effettuate questa operazione su entrambi i lati se necessario.
5. Accendete il tapis roulant e osservate il nastro per alcuni secondi per assicurarvi che il problema sia stato risolto.
6. In caso contrario, ripetete la procedura descritta sopra. Se il nastro scorrevole risulta poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di regolazione. Non effettuate più di 1/4 di giro alla volta. Se il nastro risulta troppo teso svitare in senso antiorario le viti di regolazione (non eseguite più di 1/4 di giro alla volta)

ATTENZIONE

Un tensionamento eccessivo del nastro provoca la rottura dei cuscinetti, delle puleggie, del motore e conseguente sfibramento del nastro stesso.

Gira in senso orario per aumentare la tensione del nastro

Gira in senso antiorario per diminuire la tensione del nastro

APERTURA - CHIUSURA TRASPORTO

CHIUSURA:

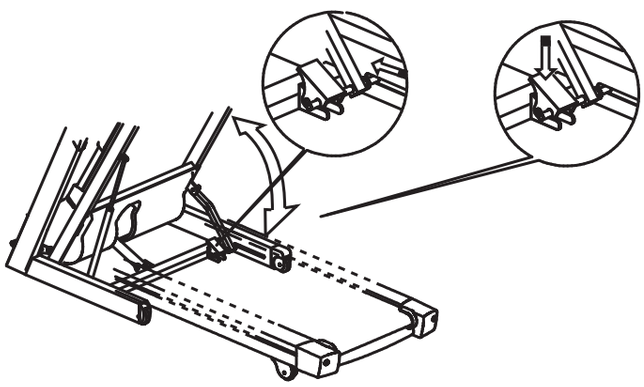
Questo tappeto per correre ha un meccanismo di chiusura che consente di ridurne l'ingombro. Spegnere completamente il tappeto e sconnetterlo dalla rete elettrica. Sollevare la pedana verso la console fino ad udire un "click" di bloccaggio.

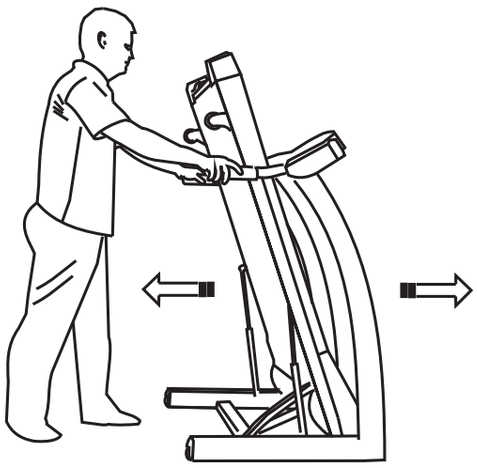
APERTURA

Afferrare la pedana con entrambe le mani. Agire con il piede sul meccanismo di bloccaggio situato sul telaio per sbloccarlo. Abbassare la pedana lentamente fino al pavimento. (la pedana è dotata di 1 pistone oleodinamico che consente un lento e graduale abbassamento).

TRASPORTO

Procedere alla chiusura del tappeto. Afferrare entrambi i corrimani, spingere verso il basso e inclinare la macchina fino a quando non si appoggia sulle due ruote posizionate sotto i montanti.





SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Il display della console non si illumina	a) non arriva elettricità al tappeto b) la spina della corrente non è stata inserita o non è stata inserita bene c) si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico	Controllare se il tappeto è acceso. Spegnere e poi accendere il tappeto. Premere Start. Controllare che tutti i fili sino connessi, se non si illumina ancora rivolgersi all'assistenza.
Nella console appaiono immagini in modo disordinato	La console è danneggiata	rivolgersi all'assistenza
Appare E 1	a) c'è un problema di sensori b) non c'è una corretta connessione dei sensori o manca completamente c) il filo del motore non è connesso d) fili della console non sono connessi correttamente e) scheda danneggiata f) sovraccarico elettrico attivato.	rivolgersi all'assistenza Controllare la lubrificazione e la tensione del nastro. Poi spegnere e riaccendere.

Spesso si attiva l'operazione di protezione a causa di sovraccarico perché non si è provveduto a lubrificare in modo corretto il tappeto.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardiovascolare.

QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Piu' ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, piu' il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

LIVELLO	**DURATA**
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente piu' intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato poi fare esercizio più intenso per 24 minuti

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

1

Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2

Sollevamento spalle

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3

Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finchè non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

4

Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

5

Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6

Stretching ai quadricipiti

Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

7

Allungamento arti inferiori

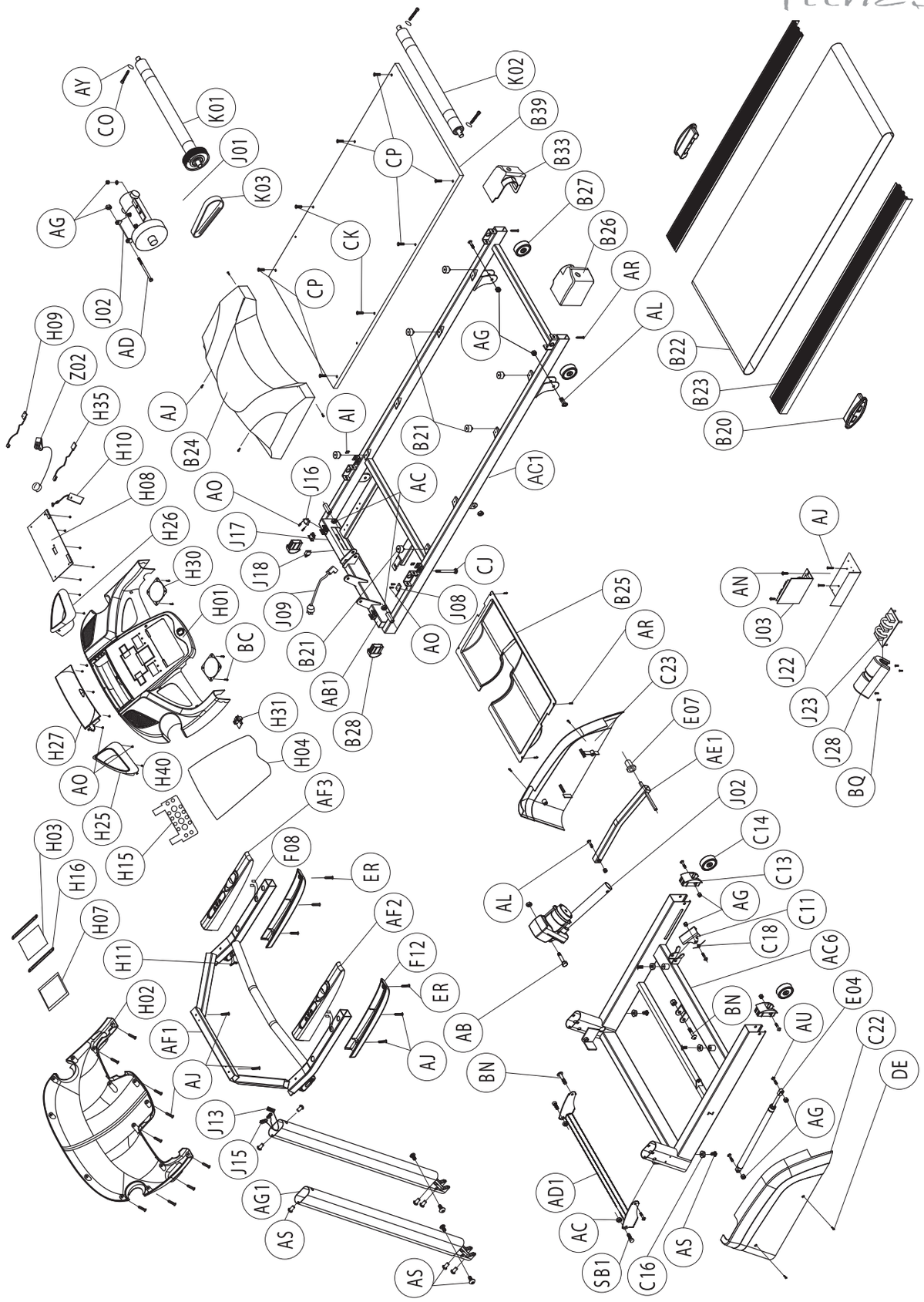
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.

8

Allungamento polpaccio

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

ESPLOSO


AY
CO
K01
J01
K03
AG
J02
AD
H09
Z02
H35
H10
H08
H26
H30
H01
BC
H31
H27
AO
H40
H25
H15
H04
AF3
H03
H16
H07
H11
H02
AF1
AJ
J13
J15
AG1
AS
AS
F08
ER
AF2
F12
ER
AJ
K02
B39
B33
B27
B26
AR
AL
B22
B23
B20
CP
CK
CP
AG
AJ
B24
AI
B21
AC
AC1
J16
AO
J17
J18
J09
B21
AB1
B28
AO
CJ
J08
B25
AR
C23
E07
AE1
J02
AL
AB
BN
AG
C14
C13
C11
C18
AC6
BN
AU
E04
C22
DE
AG
AD1
AC
SB1
C16
AS
AJ
AN
J03
J22
J23
J28
BQ

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
AB1	TELAIO PRINCIPALE	1
B20	AIR SHOX	2
B21	ELASTOMERO6	
B22	NASTRO CORSA	1
B23	PROFILI LATERALI	2
B24	COVER MOTORE SUPERIORE	1
B25	COVER MOTORE INFERIORE	1
B26	COPRI RULLO SINISTRO	1
B27	RUOTE DI TRASPORTO	2
B28	TAPPO	2
B33	COPRI RULLO DESTRO	1
B39	TAVOLA CORSA	1
AC1	TELAIO DI BASE	1
C11	PEDALE DI BLOCCAGGIO PEDANA	1
C13	SUPPORTO RUOTE DI TRASPORTO	2
C14	RUOTE DI TRASPORTO	2
C16	TAPPINO IN GOMMA	4
C18	MOLLA	1
C22	COVER MONTANTE SINISTRO	1
C23	COVER MONTANTE DESTRO	1
AE1	BRACCIO CHIUSURA PEDANA	1
E04	PISTONE	1
E07	GOMMINO	1
AD1	STAFFA INCLINAZIONE	1
AF1	TELAIO CONSOLE	1
AF2	PLASTICA SUPERIORE PULSANTI INCLINAZIONE	1
AF3	PLASTICA SUPERIORE PULSANTI VELOCITA'	1
F08	CAVO HAND PULSE	1
F12	PLASTICA INFERIORE PULSANTI	2
AG2	MONTANTE	2
H01	COVER SUPERIORE CONSOLE	1
H02	COVER INFERIORE CONSOLE	1
H03	COVER LCD	1
H04	ADESIVO CONSOLE	3
Z02	CHIAVE DI SICUREZZA	1
H07	MONITOR 7" TFT-LCD	1
H08	SCHEDA MONITOR	1
H09	CAVO SENSORE – MONITOR	1
H10	RICEVITORE HP	1
H11	CAVO CONSOLE SUPERIORE	1
H15	TASTI	1
H16	FISSAGGIO DISPLAY	1
H25	PORTABORRACCIA SINISTRO	1
H26	PORTABORRACCIA DESTRO	1
H27	COPERTURA SUPERIORE CONSOLE	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
H30	ALTOPARLANTI	2
H31	SUPPORTO MONITO	1
H35	RICEVITORE HRC	1
J01	MOTORE	1
J02	MOTORE INCLINAZIONE	1
J03	CONTROLLER	1
J08	SENSORE VELOCITA'	1
J09	CAVO ALIMENTAZIONE	1
J15	CAVO INFERIORE CONSOLE	1
J16	ATTACCO CAVO ALIMENTAZIONE	1
J17	INTERRUTTORE	1
J18	INTERRUTTORE D'EMERGENZA	1
J22	SUPPORTO CONTROLLER	1
J23	FILTRO	1
J28	ALLOGGIAMENTO FILTRO	1
K01	RULLO ANTERIORE	1
K02	RULLO POSTERIORE	1
K03	CINGHIA TRASMISSIONE	1
AB	BULLONE M10X40MM	1
AC	BULLONE MOTRE INCLINE E STAFFA	6
AD	BULLONE M8X140MM	1
AG	DADO M8	2
AGE	DADO M8	8
AH	RONDELLA	1
AI	DADO M4	4
AJ	VITE 4X15MM	30
ER	VITE 4X30MM	2
AJ	VITE 4X25MM	2
ALE	BULLONE M8X40MM	3
AN	BULLONE M5X10MM	2
AO	VITE 3X10MM	12
AR	VITE M4X10MM	6
ATE	BULLONE M8X50MM	3
AS	BULLONE M8X15MM	16
EL	BULLONE M8X30MM	2
AX	VITE 3X6MM	11
AY	RONDELLA M6	7
BB	VITE 4X15MM	2
BC	VITE 4X10MM	1
BN	BULLONE M10X60	3
BP	BULLONE M3X10	4
BQ	BULLONE M3X6MM	4
CJ	BULLONE M8X115MM	1
CK	VITE	2
CO	BULLONE M6X65MM	3
CP	BULLONE 6X25MM CON RONDELLA	6
SB1	BULLONE M10X40	2

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 mesi

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

NORME GENERALI
Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.
Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.
Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

LIMITAZIONI
JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.
La presente Garanzia non comprende:
• Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
• Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
• Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
• Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
• Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
• Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
• Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
• Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA
Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo **049/9705312** potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.
Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.
Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).
JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.
Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.
Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.
Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".
Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO
I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.
Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312.** A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

CERTIFICATO DI GARANZIA

Cognome

Nome

Indirizzo

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

E-mail

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad assistenzaclienti@jkfitness.it
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.

Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttricedi apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente

NOTE

NOTE

NOTE

JKFitness Dynamic home fitness

IMPORTED BY

jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 5842533
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
info@jkfitness.com

CE RoHS compliant 2002/95/EC

gusella-adv.com